

УТВЕРЖДЕНО
Директор Муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
«Калиновская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского района Республики Крым
Т.Ю. Соунович



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в возрасте то 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
С режимом пребыванием 10,5 часов
в структурном подразделении детский сад «Калинка»
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Калиновская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского района Республики Крым
на весенний период 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
1 день Завтрак	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	№216
		85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,51	4,8	14,06	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	265	8,55	13,08	18,23	228	14,21	
Итого	325	10,74	16,02	21,56	276	14,26		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п
		60	12	0,66	0,06	2,1	4,22	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
		250	1,74	4,9	8,5	84,7	18,5	
	Фрикадели мясные в соусе № 356	120	9,78	9,85	8,96	164	0,53	№288
		160	12,98	13,1	11,92	218	0,69	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313
		150	8,06	6,09	38,64	243,75	0	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	660	27,39	19,39	85,69	602,55	18,26	
Итого	850	38,98	25,3	107,47	765,39	24,39		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	11,89	117	0,35	№238
		100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	
	Сметана	15	0,06	0	9,75	0,07	37,5	п/п
		30	0,12	0	19,5	0,15	75	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Итого	215	9,04	7,86	34,6	206,07	39,05	
	Итого	310	15,45	13,48	59,1	341,15	77,14	
	Итого за день	1290	45,73	40,33	153,62	1100,62	74,52	
	Итого за день	1665	66,07	54,8	206,23	1459,34	118,85	

Возраст	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.			
1 день завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	№92
		250	7,18	6,51	23,55	181,5	1,14	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Итого		390	10,58	14,93	42,23	344,8	2,19
		470	12,3	16,4	52,48	406,5	2,34	
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	
	Итого		180	5,67	4,62	27,13	84,9	1,05
		210	6,54	5,37	28,33	99,9	1,26	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,28	30,8	3,92	№34
		60	1	2,51	4,92	46,26	2,88	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
		250	2,34	2,82	16,6	101,2	12	
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	№247
		100	9,57	4,81	2,75	92,5	2,45	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,76	0	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,5	16,7	87	0	
Итого		630	16,08	12,48	82,3	507,91	15,78	
		790	20,26	16,03	102,64	638,66	17,69	
Полдник	Булочка Веснушка	40	3,12	2,45	21,54	120,8	0	№473
		60	4,68	3,67	32,31	181,2	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого		190	3,19	2,46	28,64	149,8	1,42
		240	4,8	3,69	42,51	222,2	2,83	
Итого за день		1390	35,52	34,49	180,3	1087,41	20,44	
		1710	43,9	41,49	225,96	1367,26	24,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
		250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12		
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2	
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого	405	8,27	9,14	53,35	329,2	1,02		
		485	9,72	10,45	61,05	377,5	1,25		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,33	14,6	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81	
		250	5,11	5,34	16,13	133,25	5,81		
	Птица тушеная в соусе №354	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	№302	
		230	11,94	8,64	20,88	209	9,24		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого	615	16,82	13,57	67,7	462,13	27,88			
		770	21,72	17,66	85,08	588,13	36,09		
Полдник	Сырники из творога	50	9,35	6,34	5,7	117	0,13	№231	
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25		
	Молоко сгущенное	15	1,05	1,28	8,4	37,05	0	п/п	
		30	2,1	2,56	16,8	74,1	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
Итого	215	12,74	9,62	24,73	224,05	1,11			
		310	23,64	17,64	42,56	399,1	1,42		
		1375	46,42	36,4	174,84	1214,96	26		
Итого за день		1375	46,42	36,4	174,84	1214,96	26		

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры		
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.	
		3-7 л.							
Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№94		
	250	7,4	7,41	22,41	186	1,14			
Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3		
	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11			
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393		
	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83			
Итого	395	11,03	12,53	39,59	315,8	2,4			
	490	14,67	15,45	52	405	4,08			
Завтрак Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399		
	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06			
	150	0,75	0	15,1	64	3			
	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06			
Обед	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33		
	60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8			
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57	
		250	1,82	4,91	12,7	102,5	10,3		
	Тефтели рыбные тушеные с соусом №354	75	7,82	3,91	8,88	101,85	0,196	№261	
		110	10,57	5,71	12,43	143,22	0,271		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого	630	13,84	14,23	68,89	459,48	26,126			
	800	17,81	18,81	85,01	581,17	32,731			
Полдник	100	9,05	8,11	55,15	330	0,47	п/п		
	100	9,05	8,11	55,15	330	0,47			
	Хлебобулочные изделия	150	4,58	4,08	7,58	85		2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102		2,46	
	Итого	250	13,63	12,19	62,73	415		2,52	
		280	14,53	12,99	64,22	432		2,93	
Итого за день	1425	39,25	38,95	186,31	1254,28	34,046			
	1750	47,91	47,25	219,33	1494,97	42,801			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
5 день Завтрак	Каша вязкая гречневая	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168	
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого	340	8,92	6,98	55,28	320,8	2,21		
		420	10,56	7,56	65,77	374,8	2,77		
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0		
		Итого	180	6,6	6,69	28,6	201,1		0,45
			210	7,47	7,44	29,86	217,1	0,54	
Обед	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п	
		60	12	0,66	0,06	2,1	4,22		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,35	2,29	13,8	86,6	6,6	№82	
		250	2,89	2,86	17,35	108,25	8,25		
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	181	6,4	№276	
		170	208	5,3	18,5	205	7,26		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
	Итого		570	29,98	7,76	69,12	443,35	15,93	
		710	227,09	9,37	84,26	532,19	20,71		
Полдник	Омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219	
		85	6,52	8,07	8,41	132	0,7		
	Огурец консервированный	40	0	0	0,51	4,8	14,06	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого		275	6,17	9,71	20,95	199	14,58	
			325	8,16	8,29	28,57	224	14,79	
Итого за день		1365	51,67	31,14	173,95	1164,25	33,17		
		1665	253,28	32,66	208,46	1348,09	38,81		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
6 день	Завтрак	Суп молочный пшениный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
			250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
		Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
			40	2,45	7,55	14,62	136	0	
		Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
			180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
		Итого	390	10,89	15,35	44,5	359,8	2,1	
		Итого	470	12,36	16,73	52,14	408,5	2,33	
2 завтрак		Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,25	4	47,5	5	№368
			100	1,5	0,5	8	95	10	
		Итого	50	0,75	0,25	4	47,5	5	
		Итого	100	1,5	0,5	8	95	10	
Обед		Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,33	14,6	№20
			60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
		Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85
			250	2,08	3,36	12,13	87,25	5,75	
		Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304
			210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	
		Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
			180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
			50	3,3	0,6	16,7	87	0	
		Итого	595	21,06	20,34	71,79	555,93	20,36	
		Итого	750	27,83	26,83	91,42	720,53	27,8	
		Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
			100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
		Сметана	15	0,06	0	9,75	0,07	75	п/п
			30	0,12	0	19,5	0,15	75	
		Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
			180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
		Итого	215	8,9	6,04	25,43	153,07	76,54	
		Итого	310	17,78	12,07	46,85	288,15	78,07	
		Итого за день	1250	41,6	41,98	145,72	1116,3	104	
		Итого за день	1630	59,47	56,13	198,41	1512,18	118,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
день завтрак	Каша вязкая манная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168	
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34		
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2	
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
		Итого	365	8,23	9,89	66,02	387	2,09	
	Итого	445	9,86	10,41	77,38	444	2,61		
завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
		Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Винегрет	40	0,3	2,46	3,07	36,64	5,3	№45	
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95		
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58	
		250	2,2	5	14,1	109,7	8,8		
	Котлета рыбная любительская с маслом	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	№376	
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Итого	610	15,93	13,405	74,44	484,99	29,28		
	Итого	770	21,31	17,92	94,35	625,16	38,33		
Полдник	Хлебобулочные изделия	80	9,05	8,11	55,15	330	0,47	п/п	
		80	9,05	8,11	55,15	330	0,47		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
		Итого	230	13,63	12,19	62,73	415	2,52	
	Итого	260	14,53	12,99	64,22	432	2,93		
	Итого за день	1355	38,54	35,485	218,29	1350,99	36,89		
	Итого за день	1655	46,6	41,32	254,05	1577,96	46,93		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
8 день Завтрак	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
		210	3,49	5,48	23,97	160	0	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	355	7,96	11,61	40,89	300	1,49	
	450	10,76	13,52	53,56	379	2,94		
2 завтрак	Йогурт фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№ 401
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
Обед	Салат овощной с яблоком и свеклой	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,2	№37
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3	
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
		250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	
	Котлеты рубленые с маслом сливочным	65	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
		85	12,44	9,24	12,56	183	0,14	
	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Итого	615	19,78	15,42	92,18	587,82	9,71	
	775	25,64	20,19	115,61	748,42	12,67		
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	100	4,66	4,66	22,55	143,36	0	№189
		100	4,66	4,66	22,55	143,36	0	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Итого	250	7,81	7,38	35,51	232,36	1,2	
		280	8,33	7,85	38,37	250,36	1,43	
		1370	36,3	34,41	183,68	1184,18	15,4	
Итого за день	1685	45,63	41,56	225,64	1454,58	20,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
9 день Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№94	
	рисовой	250	7,4	7,41	22,41	186	1,14		
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
			30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
Итого		370	7,54	6,14	34,58	224	0,93		
		460	9,83	7,73	46,89	296,8	1,17		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Салат из свеклы с яблоками	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№35	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		250	1,99	5,03	16,92	122	7,53		
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	№305	
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,5	16,7	87	0		
Итого		615	18,82	20,53	79,84	581,36	8,41		
		770	24,42	26,97	100,21	744,59	10,54		
Полдник	Запеканка картофельная с печенью	50	9,35	6,34	5,7	117	0,13	№291	
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		220	13,27	8,54	25,99	234,2	1,11	
		310	23,91	15,38	40,25	395,8	1,42		
Итого за день		1305	40,03	35,61	150,21	1083,56	20,45		
		1640	58,56	50,48	197,15	1481,19	23,13		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность.	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
10 день Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
		250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	390	8,31	13,03	40,29	311,8	2,33	
		470	9,81	14,41	48,03	360,5	3,96	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	1,9	3,08	31,2	4,4	п/п
		40	0,48	1,9	3,08	31,2	4,4	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,35	2,29	13,8	86,6	6,6	№82
		250	2,89	2,86	17,35	108,25	8,25	
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченые	60	7,98	4,72	3,12	87	4,04	№248
		80	10,59	6,47	4,17	117	117	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	№376
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
30		2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого	620	17,27	13,265	78,21	504,95	29,86	
		750	21,1	16,55	91,19	601	148,17	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	№469
		80	5,82	10,01	43,13	286,4	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
		Итого	200	6,29	8,59	38,27	256	1,19
		260	8,49	12,35	57,44	375,4	1,2	
	Итого за день	1360	32,62	34,885	171,87	1136,75	36,38	
		1660	40,3	43,31	214,76	1413,7	156,39	
	Итого за 10 день	13485	407,68	363,68	1738,79	11693,3	401,296	
		16435	708,14	445,4	2124,83	14324,23	615,331	
	Среднее за 10 дней	1349	41	36	174	1169	40	
		1644	71	45	212	1432	62	

